

● 異熟功德

我們修行主要是要獲得解脫和一切遍智, 這不能光靠今生的努力就可以獲得解脫及一切遍智, 因此必須經由多生累劫的修行才能達到我們要獲得的那個果位。既然要多生累劫的修習, 我們就必須要有好的色身, 還有正確的思惟, 我們必須要具備一個什麼樣的色身呢? 也就提到異熟的功德, 要有一個這樣特殊的身體才能幫助我們好好的去修行。八種異熟功德為.. (1)長壽; (2)形體端嚴; (3)種族高貴; (4)有大權勢; (5)言辭威肅; (6)聲譽卓著; (7)男性; (8)身心健壯。

1. 長壽

◇ 長壽有什麼利益呢?

就世間上來講, 我們可以好好的做世間上的事情; 就修行上來講, 也可以讓我們好好修行, 讓我們的證量能夠增長, 且在做利他事業會有很大幫助。

◇ 如何造長壽因?

或許我們會想保持身體健康去做瑜珈, 讓我們長壽, 但是這是沒有就根本因造善業來講的, 既使再怎麼樣保持身體健康做瑜珈, 也是沒有用的。因此我們就要如同掌中解脫裡所講到:

- i. 要斷除去傷害他人, 要斷除殺生, 而且要去放生, 譬如放生魚、動物, 這些都是非常重要的。
- ii. 以放生來講, 我們可以去放生魚等等, 如果你沒有辦法去放生, 你也可以在走路的時候, 看到一些小蟲子, 可以將它移到比較不危險的地方, 這樣也是放生, 也可以造下長壽的因。
- iii. 另外我們可以去幫助病人或布施給那些窮困者, 總而言之, 你只要做一些可以幫助他人長壽的事情就等於造下未來可以長壽的因。

◇ 每日如何修持

譬如不吃肉, 每日思惟我不要殺害眾生的生命, 因為殺害眾生的生命我會造下惡業, 用這樣的意樂不吃肉, 造下長壽的因。如果我們每天都能夠這樣去做, 等於每天都在造善業, 每天都在造下讓我們長壽的因。

2. 形體端嚴

◇ 形體端嚴的利益

形體端嚴並不是追求長得帥長得漂亮, 而是別人看到我們自然會心生歡喜, 這樣有助於跟對方說法, 如果說法的過程是以忿怒相的姿態, 這樣別

人肯定是聽不下去的，有一個好的表情來說法，別人會歡喜的。

◇ 如何造下形體莊嚴的因呢？

i. 要修習忍辱，對別人修悲心，有忍辱和悲心，自然身語意所表達出來的感覺就不一樣了。比如說阿底峽尊者，他的上師和弟子都非常喜歡他，都會對他生起悅意感。因為阿底峽尊者對任何人都修習悲心、修習忍辱的關係，所以見到阿底峽尊者的人自然而然的會生起歡喜心。

➤ 要修習悲心、忍辱可以閱讀《入行論》所說的，思惟其內涵，然後去做修習，慢慢的我們就可以真正做到《入行論》所說的。

ii. 供酥油燈，供養電燈也可以，最主要是供養光明。

iii. 造佛像，供養唐卡，或修復毀壞的佛像，都是造下形體莊嚴的因。例如宗喀巴大師看到佛像已經損毀，十分不捨，就修復了佛像重新供養。

iv. 供養佛像佛衣，可以每年更換供一次佛衣。或者佛像塗金。在印度金剛座供法衣、塗金，都是形體莊嚴的因。

v. 掌中解脫裡有提到布施他人東西，不僅未來有好受用，也有形體端嚴的果報。

◇ 平日如何修持呢？

當然我們沒辦法每天都可以造佛像、供養佛衣，但是修習忍辱和悲心，每天都可以隨時做的。修持的過程當中，最重要的就是調整意樂--為了獲得解脫和得一切遍智，所以來修習忍辱，我們要如此來思惟，這些都是形體端嚴的因。

3. 種族高貴

◇ 種族高貴的利益

在印度對於種族是非常注重，就有分成四種不同的種族，例如王族等等。如果是生在王族裡，王種後代去修行是所有幫助的。譬如阿底峽尊者就是王子，後來在印度說法時，因身分尊貴，有助於弘揚佛法。

◇ 如何造下種族高貴的因呢？

首先我們一定要得到人身，不僅得到人身，我們要對他人尊敬才能種下這個因。有些人會自認聰明、有財富，或他人沒有我有，因為這些而傲慢，我們不要因為這些而傲慢，未來才能得到人身，而且種姓高貴。我們對任

何人都產生尊敬的心，這就是讓我們獲得種族高貴的主要的因。

4. 受用豐富

◇ 受用豐富的利益

如果受用豐富的話，你就可以把受用布施給其他人，對方會歡喜，這樣你對他說法就容易，因此也可以造下善業，所以受用豐富是說法的順緣。

◇ 如何造受用豐富的因呢？

最主要是修布施，行布施時不一定要布施給人或布施大的東西、很多的東西。也可以

i. 供養佛陀衣服。

ii. 布施給狗、貓等小動物食物吃

- 有些家庭會養寵物貓、狗，有些是可憐牠們而養，有些單純是養來玩，如果真的要給小動物東西吃，就不要用這樣的意樂來給牠們東西吃，而是要對牠們生起悲心，覺得牠們很可憐生起悲心來給牠們食物，這個才是真正的布施，布施時要有好的意樂，這樣才能造下布施的因，未來得到的果才是受用豐富的果。

◇ 如何每天修持布施

如果沒辦法每天布施給人或動物，也可以抓一把米到鳥類盤旋的地方做布施，你常常這樣做的話，也是造下受用豐富的因。

5. 言詞威肅

◇ 言詞威肅的利益

如果你不亂講話，你所說的話，人家才比較容易相信，所以我們除了要得到人身外，也要養成不亂說話的習慣，有做到這樣的話，那麼你所說的法，大家也比較容易相信，因此言詞威肅也是說法的順緣。

◇ 言詞威肅的因是甚麼？

就是不要說謊、不惡口、不要說離間語、不綺語。這些我們有時候會因貪心而說，有時候會因瞋心而說，這樣都會造下惡業，要將這些看成是過失，不要去做。

◇ 平時如何持守語業呢？

最主要平常保持少說話，要說就說實話，不要亂說話，這樣就可以造下言詞威肅的因。言詞威肅不僅在這輩子很重要，對於修行也很重要，我們要造下這些因也不是做不到的。

6. 聲譽卓著

◇ 聲譽卓著的利益

具有權勢對於修行是有幫助的。

◇ 如何造下聲譽卓著的因呢？

在《掌中解脫》裡提到要恭敬供養親教師、軌範師、三寶殊勝田就可以獲得這個異熟果。

7 . 男性

◇ 身為男性的利益

一般來說，身為男性面對大眾說法會比較有勇氣，以女眾來講面對大眾會比較害羞，當然這個不能以偏概全，不過一般會有這個差別。又譬如身為男眾在寂靜處修行也比較方便少障礙，女眾障礙會比較多。

◇ 如何造下身為男性的因

思惟身為男性有這些好處後就發願獲得男身。

8 . 身心健壯

◇ 如何造下身心健壯的因

比如別人想做沒辦法做的事情，你代為完成，都是身心健壯的因。

● 總結

所謂修行，就是用 " 心 " 來修，不是只有打坐才是修行，因為我們都要工作，沒辦法一邊工作一邊打坐，所以修行要用心來修行。每日思惟要獲得異熟功德，需要造甚麼因，然後在日常生活工作當中，譬如在餐廳、工廠...工作，只要改變思惟，我們只要緣念一下，我們是可以邊做工作邊修行。譬如早上起床時，可以花五到十分鐘思惟異熟功德，如果八條異熟功德沒有辦法全部思惟完，沒有關係，就先思惟兩三條，隔天再思惟另外沒有思惟過的異熟功德，這樣去做不會很難行持的，這是我們都能夠做得到的。你們一再地去複習，不斷地去思惟，每天堅持去做，漸漸的就不會覺得特別困難了。